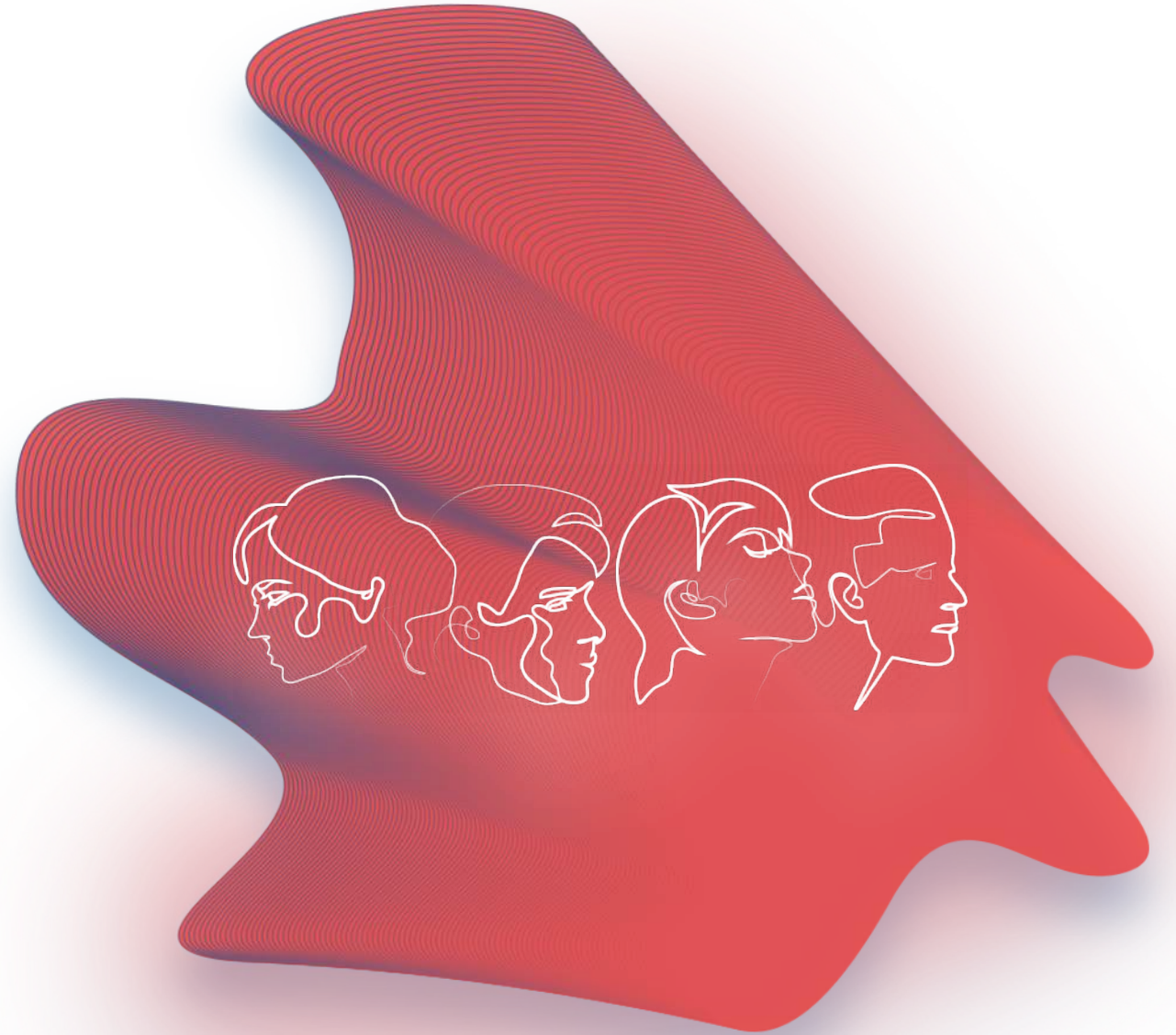


**Александр Кумков**

Nespeshno.ru

Революция Slow Life.

Как побеждают  
медленные  
стратегии





# 5 ПРИЧИН ДЛЯ SLOW LIFE

# 5 ПРИЧИН ДЛЯ SLOW LIFE

## Физиология

Симпатическая & Парасимпатическая  
нервные системы



# 5 ПРИЧИН ДЛЯ SLOW LIFE

## 4К будущего:

- Креативность
- Коммуникация
- Критическое мышление
- Коллаборация



# 5 ПРИЧИН ДЛЯ SLOW LIFE

## Осознанность

Рефлексия

Контроль

Контакт

Управление



# 5 ПРИЧИН ДЛЯ SLOW LIFE

## Качество жизни

Подробности

Баланс

Потребление



# 5 ПРИЧИН ДЛЯ SLOW LIFE

Битву за скорость мы уже  
проиграли

Нужно находить другие стратегии



# АКТИВНЫЕ - ПАССИВНЫЕ

Энергично воздействуют на окружение для получения желаемого и реализации себя.

Ян

Действуют неохотно. Испытывают дефицит ресурсов и жизненной энергии. Накапливают их

Инь





# ВНУТРЕННИЕ - ВНЕШНИЕ

- Лучше понимают себя. Ищут и находят ответы внутри себя.
- Независимы от чужого мнения.
- Оберегают собственную картину мира от чужого влияния.
- Ориентируются на собственные цели. Настойчивы.

- Хорошо понимают других. Ищут и находят ответы в окружающем мире.
- Легко идут на контакт и сближение.
- Умеют гибко менять свою точку зрения и модель поведения.
- Переменчивы в реакциях. Адаптивны.



**Лидер**

Активный  
Внутренний

**ЯН**

**Артист**

Активный  
Внешний

**СТРАТЕГИИ**

**Мастер**

Пассивный  
Внутренний

**ИНЬ**

**Помощник**

Пассивный  
Внешний

# Лидер

Руководить

- Цели
- Препятствия
- Стратегия
- Команда
- Стимулировать

ЯН

# Артист

Продавать

- Впечатление
- Внимание
- Адаптивность
- Известность
- Мотивировать

# АКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ

 Нравится Комментировать Поделиться**Марк Кукушкин**

7 сент. в 8:08 • 🌐



"Что сказать мне о жизни? Что оказалась длинной..."

Из открытий последнего года.

Стал помедленнее...

Перестал чувствовать внутренний дискомфорт от "дней простоя" и дней без "утилизации себя".

Еще пару лет назад день без клиентских активностей, день, который не заполнен до краев событиями (и чтобы с горкой, чтоб через край переливалось) воспринимался как зряшный.

Пожалуй, только в этом году научился, учусь видеть в каждой паузе Провидение и жест Творца.

Учусь свободопользованию.

Учусь полноте жизни внутренней.

Того себе и желаю.

С благодарностью.

и "...пока мне рот не забили глиной,

из него раздаваться будет лишь благодарность". (И.Бродский)



Вы, Григорий Крамской и еще 494

234 комментария • 1 репост



Супер

 Комментировать Поделиться**Марк Кукушкин**

6 сент. в 21:34 • 🌐



# ОСОБЕННОСТИ ИНЬ - СТРАТЕГИЙ

- Путь в «зону комфорта»
- Быстро – это медленно без перерыва
- Используем аккумуляторы ресурсов
- Кооперация, а не иерархия
- Акцент на процессах и состояниях
- Действуем на своей территории



# ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ЗАМЕДЛЕНИЯ

- Пустота
- Простота
- Баланс
- Наблюдатель
- Помощник



# НЕСПЕШНОЕ УТРО

[www.nespeshno.ru](http://www.nespeshno.ru)

Ежеутренняя программа, которая помогает  
фокусироваться на главном, общаться с новыми  
людьми и использовать силу медленных стратегий для  
успеха и удовольствия



# СТРАТЕГИЯ МАСТЕРА

Наблюдатель

- Оттачивать грани мастерства
- Сам выбирает что мастерить
- Сначала ремесло – затем творчество
- Наблюдать мир, делать свое
- Вылезать из раковины





# СТРАТЕГИЯ ПОМОЩНИКА

Последователь

- Успех оценивать через успех клиентов
- Системно собирать обратную связь
- Наблюдать мир, делать для мира
- Добавь волонтерство
- Автоматизировать вознаграждение



Александр Кумков  
[www.nespeshno.ru](http://www.nespeshno.ru)

Стратегия неспешноживущих практиковать баланс скоростей собственной жизни, развиваться размерено и методично, расширяя базу ресурсов и зону комфорта. Помогать таким же.

+7 985 303 97 90  
[kumkov@gmail.com](mailto:kumkov@gmail.com)

